

ค่าแรงลมสูงสุดที่เป่าได้



- อาการปกติดี
- ไม่มีอาการไอ, ไม่มีหายใจเสียงวี๊ด
- ไม่มีอาการเหนื่อยแน่นหน้าอก
- ไม่มีอาการไอหรือหายใจเสียงวี๊ดเมื่อออกกำลังกาย หรือขณะนอนหลับ
- ทำกิจกรรมประจำวันได้ปกติ



มีอาการข้อใดข้อหนึ่งดังต่อไปนี้

- ไอ
- หายใจเสียงวี๊ด
- แน่นหน้าอก
- ตื่นกลางคืนเพราะไอหรือเหนื่อย
- ออกกำลังกายเหนื่อยกว่าปกติ



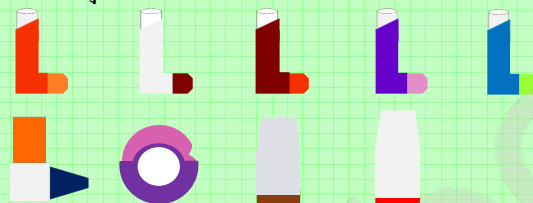
มีอาการข้อใดข้อหนึ่งดังต่อไปนี้

- หายใจเร็วเหนื่อยมาก
- หายใจลำบาก
- จมูกบาน
- หน้าอกบวม
- แน่นหน้าอก/ไอบามาก
- เหนื่อยขณะพูด
- รู้สึกหน้ามืดเป็นลม

ควบคุมอาการให้ได้

1) ยาที่ใช้เป็นประจำทุกวัน แม้ไม่มีอาการ

• ยาพ่น



ต่อกับกระบอกพ่นยา

ครั้งละ..... สูด วันละ..... ครั้ง เช้า ก่อนนอน
(บ้วนปาก กลั้วคอ หลังสูดยา)

• ยากิน

..... ครั้งละ เม็ด วันละ ครั้ง หลังอาหาร เช้า ก่อนนอน

2) ก่อนออกกำลังกาย 15 นาที อาจใช้ยาขยายหลอดลมฉุกเฉิน



ครั้งละ 2 สูด

เริ่มมีอาการจับหัดเฉียบพลัน

1) ใช้ยาขยายหลอดลมฉุกเฉิน

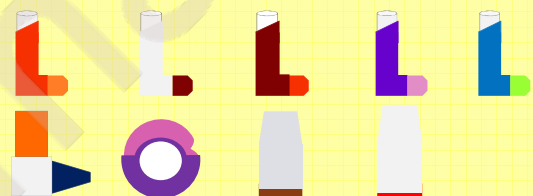


ครั้งละ..... สูด อาจสูดซ้ำได้ทุก 15 นาที ติดต่อกันไม่เกิน 3 ครั้ง

2) เป่าเครื่องวัดแรงลมสูงสุดซ้ำ → ถ้าอาการ **ไม่ดีขึ้น** หรือค่าแรงลมสูงสุดที่เป่าได้ยังอยู่ระดับเดิม → รีบไปโรงพยาบาล

3) ถ้าอาการ **ดีขึ้น** ค่าแรงลมสูงสุดที่เป่าได้อยู่ในช่องสีเขียว ให้ใช้ยาขยายหลอดลมฉุกเฉิน 2-4 สูด ทุก 3-4 ชั่วโมงต่ออีก 1-2 วัน และปรับเปลี่ยนยาที่ใช้ประจำวันเป็น 2 เท่า

• ยาพ่น



ต่อกับกระบอกพ่นยา

เปลี่ยนเป็นครั้งละ..... สูด วันละ..... ครั้ง เช้า ก่อนนอน
(บ้วนปาก กลั้วคอ หลังสูดยา)

• ยากิน

..... ครั้งละ เม็ด วันละ ครั้ง เช้า ก่อนนอน

4) นัดพบแพทย์ภายใน 1 สัปดาห์

อาการอันตราย

ใช้ยาขยายหลอดลมฉุกเฉิน



6-10 สูด ทุก 15 นาที

ขณะเดินทางไปโรงพยาบาล

กินยาสเตียรอยด์.....เม็ด แล้วรีบไปโรงพยาบาลทันที



ตารางบันทึกค่าแรงลมหายใจออก (peak flow) เดือน.....

วันที่	ค่า peak flow	อาการของผู้ป่วย			การดูแลรักษา			
		สบายดี	ไอบ่อย เหนื่อย ง่าย	เหนื่อย มาก หายใจ ลำบาก	พ่นยา ที่ บ้าน	พ่นยา ที่ร.พ.	นอน ร.พ.	ขาด เรียน
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

โรคหืด เป็นโรคที่มีการอักเสบเรื้อรังของหลอดลม ทำให้หลอดลมของผู้ป่วย มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสารก่อภูมิแพ้และสิ่งแวดล้อมมากกว่าคนปกติ จะทำให้มีอาการไอแน่นหน้าอก หายใจมีเสียงหวีด หรือหอบเหนื่อย เมื่อได้รับสารก่อโรคหรือสิ่งกระตุ้น อาการเหล่านี้จะหายได้เมื่อได้รับยาขยายหลอดลม และควรใช้ยาพ่นควบคุมอาการทุกวัน

วันที่	ค่า peak flow	อาการของผู้ป่วย			การดูแลรักษา			
		สบายดี	ไอบ่อย เหนื่อย ง่าย	เหนื่อย มาก หายใจ ลำบาก	พ่นยา ที่ บ้าน	พ่นยา ที่ร.พ.	นอน ร.พ.	ขาด เรียน
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								

ที่ปรึกษา อ.พญ.หฤทัย กมลาภรณ์, ผศ.พญ.วิภารัตน์ มนูญการ
ผู้เรียบเรียง พญ.กิ่งทอง ลมูโกชน
จัดทำโดย งานสร้างเสริมสุขภาพ โทร. 02-201-2652 พ.ศ.2558

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล



แผนการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคหืด



วันที่.....

ชื่อผู้ป่วย

แพทย์ผู้ดูแล.....

เบอร์โทรศัพท์.....

<http://ramaclinic.ra.mahidol.ac.th>

ภาควิชากุมารเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี